

## Loisibourg - Grille d'activités - Hiver 2024

Activités JEUNES		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations		
JEUNES	Anglais langue seconde	1ère-2e-3e années	6-8	Lundi	10	16h05 à 17h00	J2	15 janv.	25 mars	70 \$	1ère-2e-3e années: Lecture, vocabulaire, jeux éducatifs, etc. À 15h50, accompagnement de l'École Les Trois-Soleils jusqu'au Centre comm. Joliboourg. Relâche: 4 mars Professeure: Irini Lembessis	
		4e-5e-6e années	9-11			17h05 à 18h00						4e-5e-6e années: Lecture, compréhension de texte, conversation, vocabulaire, etc.
	Cuisine	3e-4e-5e-6e années	8-11	Vendredi	10	16h05 à 17h50	J1	19 janv.	29 mars	165 \$	Cuisiner des plats populaires en apprenant les principes de base de préparation et des méthodes de cuisson. Relâche: 8 mars Professeure: Chef Pico	
			7-11	Samedi	13	10h30 à 11h30	J1	20 janv.	27 avr.	98 \$	Des chorégraphies combinant des techniques et des mouvements issus du style jazz seront pratiqués pour le plaisir de danser sur des musiques actuelles. Relâches: 9 et 30 mars. Professeure: Julia Kourous Cours d'initiation à la danse pour apprivoiser le rythme et le mouvement par des chorégraphies simples et amusantes. Relâches: 9 et 30 mars. Professeure: Julia Kourous	
	Explo-danse		4-6									Ce cours couvre une vaste gamme de sujets, allant de la gestion des comportements difficiles aux compétences en leadership, en passant par ce que l'on attend de la part des gardiennes et gardiens d'enfants. Cahier d'activités et attestation de la Croix-Rouge remis. Offert en collaboration avec Atout Plus, partenaire de formation de la Croix-Rouge. Attestation de la Croix-Rouge incluse.
			11-15	Dimanche	1	8h30 à 17h00	J2	14 janvier		60 \$	Le participant de Gardiens avertis doit apporter son coffre à crayons (crayons variés), un carnet pour prendre des notes (facultatif), un manuel de cours sera distribué à chacun, une bouteille d'eau, des collations, un lunch froid, une grande serviette pour les exercices au sol, une pouspée ou un toutou format bébé et des souliers d'intérieur.	
	Gymnastique rythmique		7-11	Dimanche	10	10h00 à 11h15	J1	14 janv.	24 mars	86 \$	Combinaison de gymnastique et de danse enseignée à l'aide de ballons de gymnastique, de cerceaux, de rubans et de cordes. Maillots de danse ou de gymnastique et leggings requis. Relâche: 3 mars Professeure: Tatjana Tupikova	
			11h15 à 12h30									
			12h30 à 13h30									
			13h30 à 14h30									
	J'écris, je joue, je chante: Initiation au théâtre musical 🤪🤪🤪		8-11	Mercredi	15	16h15 à 18h00	B	17 janv.	8 mai	210 \$	Initiation au théâtre musical par des ateliers de théâtre, de musique et de création en vue de la présentation d'une comédie musicale originale. Spectacle: 12 mai 2024 à 15h. Générale à 13h. À 15h55, accompagnement de l'École Les Trois-Soleils jusqu'au Centre communautaire Bigras. Relâches: 6 et 27 mars. Professeur-e-s: Marianne Guillemette et Ian Alexander Ramirez	
			5-11	Mardi	15	17h30 à 18h30	B	16 janv.	30 avr.	98 \$	Kimono de Loisibourg obligatoire en sus. (Nouvelle inscription: spécial kimono 40\$ payable à l'inscription.) Passage de grade en sus. Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25% ou 3 fois/semaine = rabais de 35% Relâches: 5, 7 et 9 mars Professeure: Darrel De La Paz	
	Kinball	3e-4e années	8-9	Samedi	12	9h à 10h15	GYM	13 janv.	27 avr.	120 \$	Le kinball, un jeu où la coopération, la précision et la confiance se fusionnent. C'est un sport collectif où trois équipes s'affrontent, tentant de faire rebondir un ballon géant sans qu'il touche le sol, dans le but de marquer des points en le faisant atterrir dans le camp adverse. Frais de fédération et 1 tournoi inclus, dates à déterminer. Relâches: 27 janvier, 2 mars, 9 mars et 30 mars. Professeur: David Latendresse	
			10-12			10h15 à 11h30						
	Peinture-créations		1ère-2e années	6-7	Lundi	15	16h05 à 17h50	J1	22 janv.	27 mai	248 \$	Atelier de peinture dynamique mettant l'accent sur l'expression artistique. Exploration ludique de divers concepts, techniques et influences artistiques stimulant la créativité. Matériel inclus. À 15h55, accompagnement de la cour St-Denis de l'École Les Trois-Soleils jusqu'au Centre comm. Joliboourg pour les élèves de 1ère à 2e année seulement. Relâches du lundi: 12 février, 4 mars, 1er avril et 20 mai Relâches du mardi: 13 février, 5 mars et 2 avril Relâches du mercredi: 14 février, 6 mars et 3 avril Relâches du jeudi: 25 janvier, 15 février, 7 mars et 28 mars. Professeure: Cathy Lefvert
1ère-2e années			6-7	Mardi	15	23 janv.		21 mai				
3e-4e années			8-9	Mercredi	15	24 janv.		22 mai				
5e-6e années			10-11	Jeudi	15	18 janv.		23 mai				
Poterie		6-11	Samedi	12	10h30 à 12h00	J2	20 janv.	20 avr.	126 \$	Matériel inclus. Le cours requiert de la concentration et une belle maturité. Relâches: 9 et 30 mars Professeure: France Sauvé		
Prêts à rester seuls!		9+	Samedi	1	10h00 à 16h30	J2		13 janvier	50 \$	Le programme vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur environnement communautaire ou à l'extérieur, et seront ainsi Prêts à rester seuls! Cahier d'activités et attestation de la Croix-Rouge remis. Offert en collaboration avec Atout Plus, partenaire de formation de la Croix-Rouge. Attestation de la Croix-Rouge incluse. Le participant de Prêts à rester seuls doit apporter son coffre à crayons (crayons variés), un carnet pour prendre des notes (facultatif), un manuel de cours sera distribué à chacun, une bouteille d'eau, des collations, un lunch froid, une grande serviette pour les exercices au sol et des souliers d'intérieur.		
Théâtre jeunesse	Présc-Mat.-1ère année	4-6	Samedi	13	11h30 à 12h30	B	20 janv.	4 mai	104 \$	Exploration ludique des compétences liées au théâtre. Exercice public le samedi 4 mai. Générale à 11h30 et présentation à midi. Relâches: 2, 9 et 30 mars. Professeure: Sonia Laplante		
		7-9			12h45 à 14h00					Développement ludique des compétences liées au théâtre. Présentation le samedi 4 mai : générale à 12h45, spectacle à 13h30. Relâches: 2, 9 et 30 mars. Professeure: Sonia Laplante		
Activités ADOS		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations		
ADOS	Théâtre ado	5e année à sec. 3	10-14	Samedi	14	14h00 à 15h30	B	12 janv.	4 mai	112 \$	Intégration des compétences liées au théâtre par la préparation d'une pièce. Spectacle samedi 4 mai. Générale à 14h30, présentation 15h30. Relâches: 9, 16, 23 et 30 déc., 6 janv., 2, 9 et 30 mars. Professeure: Sonia Laplante	
			11-15	Vendredi	10	18h15 à 19h45	GYM	19 janv.	29 mars	75 \$	Parties amicales. Activité de vitesse, de précision et de stratégie ! Relâche: 8 mars. Responsable: Elizabeth Wazen	
	Hockey Cosom		10-14	Dimanche	12	10h30 à 12h00	GYM	14 janv.	28 avr.	90 \$	Le hockey cosom est un sport en salle où deux équipes utilisent des bâtons pour frapper une balle et marquer des buts dans le camp adverse. L'objectif est de marquer plus de buts que l'équipe adverse pour remporter le match. A vos marques, prêts, on joue! Relâches: 28 janvier, 3 mars, 10 mars et 31 mars. Responsable: Macsim Lussier	
			12+	Mardi	15	18h55 à 20h25	B	16 janv.	30 avr.	120 \$	Kimono de Loisibourg et passage de grade en sus. Rabais: 2 fois/semaine = 25% de rabais ou 3 fois/semaine 35% de rabais. Relâches: 5, 7 et 9 mars Professeurs: Mardi et Jeudi - Guillaume Paré/ Samedi - Darrel De La Paz	
	Karaté Yoseikan		12+	Jeudi	15	9h15 à 10h45	B	18 janv.	2 mai	120 \$		
			Samedi	15	9h15 à 10h45	B	13 janv.	27 avr.				
	Volleyball intermédiaire		15+	Jeudi	10	18h30 à 19h45 19h45 à 21h	GYM	11 janv.	28 mars	68 \$	Techniques et stratégies bien maîtrisées. Parties amicale pour le plaisir de bouger ! Inscription sur Amilia dans la section adulte. Relâche: 22 février et 7 mars Responsables: Guillaume Leblanc et Christian Plourde	
	Yoga Flow		12+	Lundi	10	18h30 à 19h30	B	15 janv.	25 mars	55 \$	Inspiré du yoga vinyasa, le yoga flow est comme une danse reliant le mouvement à la respiration, rythmant les poses et les transitions en synchronisant le corps et l'esprit. Améliorez votre flexibilité, votre force et votre stabilité. Relâche: 4 mars. Professeure: Irini Lembessis	
	Yoga Hatha	Débutant	12+	Mercredi	10	18h15 à 19h15	B	17 janv.	27 mars	55 \$	Par ce type de yoga qui vient de l'Inde, apprenez les postures (asana) et les techniques de respiration (pranayama) de base ainsi que la relaxation adéquate (savasana) pour développer votre souplesse en force et en douceur. Relâche: 6 mars. Professeure: Anne-Marie Bouin	
			19h30 à 20h30									
	Yoga Yin	Intermédiaire	12+			19h30 à 20h30					Pratiquer les postures de base, leurs variations et apprenez à tenir ces postures plus longtemps pour augmenter votre endurance et votre flexibilité. Des postures et des techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Relâche: 6 mars. Professeure: Anne-Marie Bouin	
	Yoga Yin		12+	Lundi	10	19h45 à 20h45	B	15 janv.	25 mars	55 \$	Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprenez à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Relâche: 4 mars Professeure: Irini Lembessis	
	Pour les activités de karaté, de volleyball et de yoga, les inscriptions ados se font à partir des cours de la section adulte du site Amilia.											
	Activités ADULTES		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations	
	ADULTES	Badminton libre	Avancé seulement	18+	Mercredi	20	19h00 à 21h45	GYM	17 janv.	5 juin	160 \$	1 terrain disponible. Pour jouer avec très bonne expérience seulement. Évaluation requise le premier soir. Relâche: 6 mars. Responsable: Yves Bergeron
18+				Mardi	10	19h15 à 21h15	GYM	16 janv.	26 mars	80 \$	Mixte. Parties amicales. Venez jouer ! Relâche: 5 mars Professeurs: Kati Whelan	
Basketball adulte mixte			16+	Mardi	10	18h25 à 19h25	J1	16 janv.	26 mars	80 \$	Ce cours vise à développer votre endurance cardio-vasculaire par des exercices dynamiques à haute intensité, avec modulation selon votre niveau. Il combine également des exercices de musculation ciblant les différentes parties du corps. Ce cours se termine par des exercices d'étirement, pour un entraînement complet. Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%. Relâches: 5 et 7 mars Professeure: Patricia Richard	
			16+	Jeudi	10	18h25 à 19h25	J1	18 janv.	28 mars	80 \$		
Club de marche L'Orée des Bois			18+	Lun + Mer	10	19h30 à 20h30	---	15 janv.	27 mars	5 \$ pour la session. Départ stationnement de l'église Notre-Dame-de- l'Espérance, Île-Bigras. Marche dirigée. Relâches: 4 & 6 mars. Responsable: Danièle Allaire.		
Conditionnement physique			18+	Mardi	10	20h30 à 21h30	B	16 janv.	26 mars	80 \$	30 minutes d'exercices sans appareil + 30 minutes d'un sport d'équipe. Rabais: 2 fois/semaine = rabais de 25%. Relâche: 5 et 7 mars.	
			18+	Jeudi	10	20h30 à 21h30	B	18 janv.	28 mars	80 \$		
Dances latines			18+	Mardi	10	20h35 à 21h35	J1	9 janv.	19 mars	80 \$	Acquérir les bases de salsa, merengue et bachata. Pas nécessaire de s'y inscrire avec un ou une partenaire. Relâche: 5 mars. Professeur: Raúl Herrera	
			Espagnol	Débutant 1	18+	Lundi	10	J2	15 janv.	25 mars	150 \$	Débutant 1 et 2: Apprenez les bases de l'espagnol par différentes approches pour vous familiariser avec le vocabulaire et les notions grammaticales. À la fin de la session, vous serez capable de vous présenter, de comprendre des mots et des phrases simples. Intermédiaire 1 et 2: Approfondissez vos connaissances de base et pratiquez votre conversation en espagnol en apprenant plus de vocabulaire sur des thèmes quotidiens comme: l'heure et le temps, l'argent, le restaurant, l'hébergement, le transport, les attractions touristiques, etc. Avancé: Enrichissez votre vocabulaire, travaillez la prononciation, la syntaxe, etc. avec des sujets de conversations actuels et intéressants. Les notions seront adaptées aux besoins des élèves.
Débutant 2		18+										
				Avancé	18+	Mardi	10	J1	16 janv.	26 mars		
Intermédiaire 1		18+									Mardi	10
			Karaté Yoseikan		12+	Mardi	15	18h55 à 20h25	B	16 janv.		
Peinture acrylique					18+	Jeudi	10	19h00 à 21h00	J2	18 janv.	28 mars	185 \$
			Volleyball	Avancé	17+	Lundi	10	19h00 à 21h00	GYM	15 janv.	25 mars	80 \$
Yoga Flow		15+			Jeudi	10	18h30 à 19h45 19h45 à 21h	GYM	11 janv.	28 mars	68 \$	Techniques et stratégies bien maîtrisées. Parties amicales pour le plaisir de bouger ! Relâches: 22 février et 7 mars Responsables: Guillaume Leblanc et Christian Plourde
		12+	Lundi	10	18h30 à 19h30	B	15 janv.	25 mars	85 \$	Inspiré du yoga vinyasa, le yoga flow est comme une danse reliant le mouvement à la respiration, rythmant les poses et les transitions en synchronisant le corps et l'esprit. Améliorez votre flexibilité, votre force et votre stabilité. Rabais de 25% si inscription à un autre cours de yoga de soir. Relâche: 4 mars. Professeure: Irini Lembessis		
Yoga Hatha	Débutant	12+	Mercredi	10	18h15 à 19h15	B	17 janv.	27 mars	85 \$	Par ce type de yoga qui vient de l'Inde, apprenez les postures (asana) et les techniques de respiration (pranayama) de base ainsi que la relaxation adéquate (savasana) pour développer votre souplesse en force et en douceur. Rabais de 25% si inscription à un autre cours de yoga de soir. Relâche: 6 mars. Professeure: Anne-Marie Bouin		
		19h30 à 20h30										
Yoga Yin	Intermédiaire	12+			19h30 à 20h30					Pratiquer les postures de base, leurs variations et apprenez à tenir ces postures plus longtemps pour augmenter votre endurance et votre flexibilité. Des postures et des techniques de respiration plus avancées seront également enseignées. Rabais de 25% à un autre cours de yoga de soir. Relâche: 6 mars. Professeure: Anne-Marie Bouin		
Zumba		15+	Mardi	10	19h30 à 20h30	J1	9 janv.	19 mars	80 \$	Yoga au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise, avec des postures maintenues. Apprenez à gérer le stress et à réduire la tension physique tout en augmentant votre flexibilité. Rabais de 25% à un autre cours de yoga de soir. Relâche: 4 mars Professeure: Irini Lembessis		
Zumba		15+	Jeudi	10	19h30 à 20h30	J1	11 janv.	21 mars	80 \$	Mise en forme dynamique sur musique internationale. Rabais de 25% à l'inscription de 2 soirs de zumba Relâche: 5 et 7 mars Professeur: Raúl Herrera		
Activités ADULTES		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations		
Rabais activités de jour 2 activités -25%, 3+ activités -35%												
JOUR	Abdo-tonus		18+	Jeudi	11	10h10 à 10h55	J1	11 janv.	28 mars	66 \$	Série d'exercices au sol visant à améliorer et renforcer la posture, les articulations, la ceinture abdominale, le bassin et les muscles pelviens. Relâche: 7 mars Professeure: Marie-Noëlle Bourque	
	Cardio-danse		18+	Lundi	10	10h35 à 11h35	J1	15 janv.	25 mars	80 \$	Ouvert à tous, accessible et modéré. Chorégraphies simples. Le plaisir de bouger reste le but premier ! Relâches: 4 et 7 mars Professeure: Marie-Noëlle Bourque	
			18+	Jeudi	11	11h50 à 12h50	J1	11 janv.	28 mars	88 \$		
	Cardio-Tabata matinal		18+	Lundi	10	6h30 à 7h30	J1	15 janv.	25 mars	80 \$	Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire. Une séance intense qui permet de brûler un maximum de calories ! Relâche: 4 mars Professeure: Kati Whelan	
	Cardio-Vitalité 🤪🤪🤪		18+	Mercredi	11	8h30 à 9h30	J1	10 janv.	27 mars	88 \$	Entraînement sur routines cardio rythmées combinant des exercices de tonus variés avec ou sans accessoire. Mise en forme générale pour un maximum de bénéfices santé! Relâche: 6 mars. Professeure: Lucie Bisson	
	Étirements-renforcement		18+	Lundi	10	12h45 à 13h45	J1	15 janv.	25 mars	80 \$		
			18+	Jeudi	11	11h à 11h45	J1	11 janv.	28 mars	66 \$	Combinaison de yoga, de pilates, de stretching et de conditionnement physique. Relâche: 4 et 7 mars Professeure: Marie-Noëlle Bourque	
	Méditation et huiles essentielles		18+	Mercredi	10	9h45 à 10h45	J1	17 janv.	27 mars	105 \$	Séances d'informations, de respirations et de méditations guidées basées sur les 5 éléments en médecine chinoise tout en utilisant les huiles essentielles et leurs propriétés. Permet de mieux profiter des avantages physiques, émotionnels et d'apaiser le mental. Convient aux débutants comme aux initiés. Les postures sont adaptées selon les capacités de chacun.e (à sa guise, sur une chaise, allongé). Relâche: 6 mars Professeure: Nathalie Ashkar	
	Peinture acrylique		18+	Mardi	10	12h30 à 15h00	J2	16 janv.	26 mars	185 \$	Peinture acrylique et faux-vitrail sur différents supports: bois, toile, tissu, verre, etc. Débutant et avancé. Matériel en sus. Relâche: 5 et 7 mars Professeure: Carole Filteau.	
			18+	Jeudi	10	13h00 à 15h00	J2	18 janv.	28 mars	185 \$		
	Poterie adulte 🤪🤪🤪		16+	Vendredi	10	13h30 à 15h30	J2	19 janv.	29 mars	185 \$	Venez pratiquer les 3 techniques manuelles de base de la poterie qui vous seront enseignées dans une atmosphère de plaisir et de convivialité. Faites place à votre créativité et vivez un beau moment de détente. Matériel, glaçures et cuisson inclus. Relâche: 8 mars Professeure: France Sauvé	
	Yoga doux		18+	Vendredi	9	12h45 à 13h45	J1	19 janv.	22 mars	72 \$	Yoga au sol, idéal pour les personnes débutantes ou désirant une pratique douce, un peu plus exigeante que le yoga sur chaise. Les postures sont pratiquées lentement et en douceur. Vous apprendrez les techniques de respiration et de méditation. Relâche: 8 mars. Professeure: Anne-Marie Bouin.	
	Yoga Hatha débutant		18+	Lundi	9	14h15 à 15h15	J1	22 janv.	25 mars	72 \$	Par ce type de yoga qui vient de l'Inde, apprenez les postures (asana) et les techniques de respiration (pranayama) de base ainsi que la relaxation adéquate (savasana) pour développer votre souplesse en force et en douceur. Relâche: 4 mars. Professeure: Anne-Marie Bouin	
	Yoga sur chaise		18+	Lundi	9	13h00 à 14h00	J1	22 janv.	25 mars	72 \$	Cours adapté et inclusif. Clientèle avec problèmes aux articulations ou à mobilité réduite. Mouvements en douceur pour une augmentation du bien-être général et un meilleur sommeil. Vous serez plus fonctionnel et en mesure de vous livrer à vos occupations quotidiennes. Relâches: 4 et 8 mars. Professeure: Anne-Marie Bouin.	
			18+	Vendredi	9	14h00 à 15h00	J1	19 janv.	22 mars	72 \$		
Yoga - Tous niveaux		18+	Lundi	10	9h15 à 10h30	J1	15 janv.	25 mars	100 \$	Yoga dynamique comprenant échauffement, étirements, respiration et détente profonde.		
		18+	Jeudi	11	13h00 à 14h15	J1	11 janv.	28 mars	110 \$	Relâches: 4 et 7 mars Professeure: Marie-Noëlle Bourque		
Zumba Toning		18+	Mardi	10	9h00 à 10h00	J1	16 janv.	26 mars	80 \$	Sculpter votre corps sur les meilleurs rythmes latins en combinant exercices cardio-vasculaires et musculation (utilisation de poids légers). Plaisir garanti! Relâches: 5 et 7 mars. Professeure: Marie-Josée Gilbert		
Activité ADULTES via ZOOM		Âge	Journée	Nbre sem.	Heure	Lieu	Début	Fin	Coût	Informations		
VIRTUELLES	Entraînement en circuit		16+	Lundi	10	16h à 17h	Zoom	15 janv.	25 mars	50 \$	Entraînement par intervalles combinant cardio et endurance musculaire ! Une séance intense qui permet de brûler un maximum de calories. Relâches: 4, 5, 6 et 8 mars Professeure: Lindsay Belie	